أساليب في حفظ المعلومات واسترجاعها

المرجع

كتاب استثمار الأبناء (تحت الطباعة) للأستاذ : إبراهيم اليامي

(١): ربط الكلمات بالحروف:

تُعد هذه الطريقة من الأساليب البسيطة، حيث تعتمد فكرتها على إيجاد الحروف المتشابهة بين الكلمات ونربطها ببعضها البعض، مما يُسهل عملية التذكر، والأمثلة التالية توضح ذلك:

١ـ في مادة الكيمياء يكون الأُس الهيدروجيني للمركبات متعادل عند القيمة(٧)، ومازاد عن السبعة يكون قاعدي ومانقص يكون حامضي، فهنا يُخطئ بعض الطلاب حيث يقوموا بعكسها، ولكن القاعدة التالية تذكره بسهولة:

فوق = قاعدي

Ph = 7 متعادل

تحت = حامضي

نلاحظ أن حرف (ق) موجود في كلمة فوق وكلمة قاعدي، وحرف (ح) موجود في كلمة تحت وكلمة حامضي.

٢ـ يخطئ البعض في قابيل وهابيل، من الذي قتل الآخر، فعندما نربط بين كلمة قتل وكلمة قابيل بحرف (ق) يسهل علينا تذكر أن قابيل هو الذي قتل أخوه هابيل، ويجد البعض صعوبة أحياناً في تذكر صانعي البوصلة، فنقول لهم أنهم الصينيون، وعليهم بأن يربطوا كلمة البوصلة والصينيون بحرف(ص). **(زودني بها أخي الأستاذ/عادل صالح آل بالحارث)**

والأستاذ/علي مهدي آل مشرف أحد معلمي الكيمياء المتميزين في منطقة نجران يقوم بمساعدة طلابه في تجربة تأثر ورق تباع الشمس بالأحماض والقواعد والألوان الناتجة كالتالي:

إذا وضعنا ورق تباع الشمس في الحمض فإنه يعطينا اللون الأحمر(حرف الحاء في الحمض والأحمر)، وإذا وضعنا ورق تباع الشمس في القاعدة فإنه يعطينا اللون الأزرق(حرف القاف في القاعدة والأزرق).

(٢) : بناء خارطة ذهنية لكل مادة:

الخارطة الذهنية أشبه ماتكون بالمخطط الشجري، وقد أعجبني تشبيه جين ماري ستاين في كتابها(ضاعف قدراتك الذهنية) عندما قالت أن الخارطة الذهنية أشبه ماتكون بعبث الأطفال،وهذا دليل عل بساطة وعفوية الخارطة الذهنية وتتميز بأنها تعطيك فكرة عامة عن المقرر والترابطات الموجودة بين مفرداته وهذا يمنح المتعلم ثقة بأنه يعرف ماذا يتعلم.

وأثناء بناء الخارطة الذهنية ينبغي مراعاة الآتي:

١ـ استخدام الأشكال والرموز التي تراها مناسبة وتنبثق من ذهنك مباشرة لأنها أدعى للثبات والاسترجاع بسهولة من العقل الباطن.

٢ـ استخدام الألوان.

٣ـ ابتعد من الخطوط والأشكال المستقيمة؛ لأنها لاتتوافق مع تعرجات الدماغ.

٤ـ كلما كانت أكثر غرابة كلما كان ذلك أفضل.

ماذا تحتاج في بناء الخارطة الذهنية؟

١ـ ورقة A4 أو A3 على حسب كبر الموضوع أو صغره واختر لون الورقة الذي يعجبك بشرط ألا تكون مخططة.

٢ـ مجموعة من الألوان.

كيف يتم بناء الخارطة الذهنية؟

١ـ اقرأ المادة/الموضوع الذي تريد وضعه على شكل خارطة قراءة شاملة لكي تحدد المواضيع الرئيسة والفرعية.

٢ـ ضع الشكل الذي تراه مناسباً في وسط الصفحة،واكتب العنوان الرئيس وسطه.

٣ـ اخرج من الشكل(وسط الصفحة) تفرعات بعدد المواضيع الرئيسة واكتب العناوين عليها ويفضل أن تضيف للعنوان صورة أو رمز.

٤ـ اخرج من كل فرع رئيس تفرعات جانبية واكتب العناوين الفرعية عليها ويفضل أيضاً إضافة الصور والرموز.

تعتبر هذه الخطوات الرئيسة في بناء الخارطة الذهنية، ولكن تذكر ألا تقيد نفسك بحدود. فالخارطة الذهنية لك وليس لغيرك. فأنت من سيعرف ويتذكر معاني الأشكال والرموز لأنها بنات أفكارك.

<u>والخارطة الذهنية التالية تمثل مايحتويه الكتاب الذي بين يديك:</u>

كيف تذاكر بسهولة؟

تركيب الدماغ
الدماغ كقبضة اليدين
أنواع الذاكرة وتسجيل المعلومات
موجات الدماغ

استرجاع المعلومة
لاتشبك الأصابع
استعرض ماتعلمته
تنفس بعمق
اذكر الله
حضر الصورة الذهنية الإيجابية

سلوكيات الاستذكار
عادات الاستذكار
تنظيم الوقت
النوم المبكر
التغذية الجيدة
الظروف الهادئة
مهارات الاستذكار
المذاكرة قبل النوم
تخصيص وقت للراحة
القيام بدور المعلم
استخدام أساليب تنشيط الذاكرة

التنفس العميق

مساعدة الآباء للأبناء
حثهم على استخدام أساليب المذاكرة الفاعلة
تشجيع وتحفيز الأبناء تجاه المذاكرة
مساعدة الأبناء في بناء الصورة الذهنية
مساعدة الأبناء في تحديد أهدافهم

(٣): طريقة الحروف الأولى من الكلمات(التمثيل الحرفي):

في هذه الطريقة تستخدم الحروف كتلميح لتذكر الكلمة نفسها أو كلمة تلمح للجملة، والمشكلة الوحيدة في التمثيل الحرفي هو احتمال نسيان النظام الذي اخترعته للحفظ هل هو الحرف الأول أو الأخير وهنا لابد من تكرار النظام شفوياً وكتابياً حتى ترسخ فكرة النظام في العقل الباطن، وكلما كان التمثيل الحرفي من بنات أفكارك كلما كان ذلك أفضل وأسهل في التذكر والاسترجاع.

ويوجد للتمثيل الحرفي عدة حالات نذكر منها:

الحالة الأولى :

قد تريد حفظ كلمات أو جُمل، ومن الضروري أن تكون مرتبة فلابد من أخذ الحروف بالترتيب مثل: ١ـ المراتب التصنيفية في الكائنات الحية(مملكة، شعبة، طائفة، رتبة، عائلة، جنس، نوع) فنأخذ الحرف الأول من كل كلمة ونضعها في كلمة(مشطر عجن).

٢ـ مراحل تكون الإنسان(نطفة، علقة، مضغة) فنأخذ الحرف الأول من كل كلمة ونضعها في كلمة (نعم)، وهذا يساعد الذاكرة على التذكر بسهولة.

الحالة الثانية:

لايتطلب الأمر ترتيب وهنا يستطيع الشخص بتأليف كلمة تتناسب مع مايراه، فمثلاً معركتي القادسية واليرموك حدثت في عام ١٥هـ ومن أجل تبسيطها وضعت في الجملة التالية(يرقد ١٥ ساعة) فحرفا (ير) تذكرنا بمعركة اليرموك وحرفا(قد) تذكرنا بمعركة القادسية و(١٥ ساعة) تذكرنا بأن المعركتين حدثت في سنة ١٥ هـ.





الحالة الثالثة:

قد يكون المحتوى الذي تريد حفظه عدة نقاط (جُمل) كأسباب أو عوامل وسنأخذ المثال التالي لتوضيح ذلك:

من الأسباب المؤدية إلى الإصابة بالتهاب الأعصاب:

١. الزواج الفاشل والمليء بالمشاكل.

٢. الخسائر المادية المستمرة.

٣. الوحدة والقلق.

٤. الاكتئاب الطويل الأمد.

لحفظ الأربعة الأسباب بطريقة يسهل تذكرها يمكننا وضعها في الجملة التالية:

(خسر الزوج وحدة الكتب فانهار عصبياً)، كما أسلفنا في البداية لابد من تذكر النظام المتبع في التمثيل الحرفي، ففي النظام السابق نجد أن:

- (انهار عصبياً): تذكرنا بالأسباب المؤدية إلى الإصابة بالتهاب الأعصاب.
- (خسر): تذكرنا بالخسائر المادية المستمرة.
- (الزوج): تذكرنا بالزواج الفاشل والمليء بالمشاكل.
- (وحدة): تذكرنا بالوحدة والقلق.
- (الكتب): تذكرنا بالاكتئاب الطويل الأمد.

❖ وعندما تصل إلى نظام حرفي مُعين، فيجب عليك تكراره بالطريقة التي تناسبك، فالبعض قد يحول هذا التمثيل إلى نغم صوتي، أو قالب شعري، والبعض قد يقوم بكتابته على لوحة كبيرة بألوان مختلفة ويضعها في مكان بارز أمامه، وهناك من يكتب هذا النظام الحرفي في ورقة صغيرة ويضعها في جيبه ويقرأه بين الفينة والأخرى.

مازالوا يرددونها بعد مضي عشر سنوات:

❖مازال مجموعة كبيرة ممن درستهم في مادة الجيولوجيا يقابلوني بهذه الكلمات قبل أن نصافح بعضنا البعض وهي: (كم رد سيدي كربر ترجو الكرى ثلاثة أرباع الساعة)، لأن هذه الكلمات قد ساعدتهم على تحقيق الدرجة الكاملة في الأسئلة ذات العلاقة بالعصور الجيولوجية ،حيث أن الاختصار السابق يعطينا ترتيب العصور الجيولوجية،وذلك على النحو التالي:

(كم) عصر الكامبري ، (رد) عصر الأردوفيشي ، (سي) عصر السيلوري ،(دي) عصر الديفوني ، (كر) عصر الكربوني ، (بر) عصر البرمي ،(تر) عصر الترياسي ، (جو) عصر الجوراسي ، (كرى) عصر الكريتاسي ، (ثلاثة) العصر الثلاثي ، (أرباع) العصر الرباعي ، وكلمة الساعة تم إضافتها لإكمال الجملة وليس لها أي مدلول.

(٤): الرسوم التوضيحية التخيلية:

تعتبر من أفضل الأساليب وأقواها وأسرع في التذكر وهذه ليست لها قواعد محددة،وإنما تعتمد على أن يقوم المتعلم بتحويل النص الذي صعب عليه حفظه إلى رسومات تخيلية،ومن الأفضل أن تكون الأشكال من بنات أفكارك وخيالك ،ولاتستغرب إذا شاهدت في اللوحة التي قمت برسمها نملة مكبلة بالسلاسل وتسحب خلفها جهاز كمبيوتر وعلى هذا الجهاز يوجد حذاء متقطعة وعصير برتقال(هذا وصف لرسم مجموعة من مفردات مقرر علم النفس الاجتماعي أثناء دراستي الماجستير).

الجدار وقطعة الفحم:

أذكر أنني وقفت حائراً أمام وصف الجهاز التناسلي لأحدى الديدان والذي كان معقداً(وأنا طالب في الصف الثاني الثانوي) ولقد يئست من ذلك وأثناء مشيي في الشارع الذي بجوار منزلنا شاهدت قطعة فحم وأخذتها وبدأت أتخيل ذلك الشكل وأرسمه على الجدار(لم كنت أعي ذلك الوقت أن هذا من ضمن الأساليب ولو أحد شاهدني لأتهمني بممارسة الكتابة على الجدران) والشيء الجميل أن السؤال التالي نصه:(صف تركيب الجهاز التناسلي في دودة الأسكارس) كان أحد فقرات الاختبار،وبدأت أتذكر عبثي على الجدار وأكتبه في ورقة الاختبار (ولله درك ياقطعة الفحم وياجدار منزلنا ليتك مازلت موجوداً لأقف لك احتراماً).

(٥): الربط بالمكان:

وهذه الطريقة ترتكز على افتراض أن الناس جيدون في تذكر الأماكن المألوفة وتعرف أحياناً بالحجرة الرومانية لأن أول من استخدمها الرومانيون قبل ٥٠٠٠ سنة(**جين ماري ستاين ، ٢٠٠٥ ،٤٦**)،وفيها يتم ربط ماتعلمه الشخص بأحد الأماكن المألوفة لديه كالسيارة أو المكتب أو المنزل والمثال التالي يوضح ذلك:

في أنسجة جسم الإنسان (العصبية،العضلية،الضامة،الطلائية،الوعائية) قد يواجه الطالب صعوبة في الحفظ وإن حفظها قد ينسى بعضها فيتم عرضها من خلال القصة التالية:(**هذا المثال عُرض في دورة تدريبية للأستاذ/محمد حسنون،١٤٢٧هـ**)

يحكى أن طفلاً كان يشاهد فيلماً هندياً على التلفاز،وكان يوجد على التلفاز ***وعاءً*** مملوءً ***بالطلاء***(البوية) وقد انتهى الفيلم والأب ***يضم*** ابنه فسقط الوعاء بما فيه من طلاء على الطفل، ومن قوة ***الوعاء*** تمزقت عضلات الطفل فاستلقى على ظهره وأخذ يصرخ وفجأة دخل والده ولما شاهد ماحل بابنه انهار ***عصبياً***.

نلاحظ أن الكلمات الموضوع تحتها خط تعطينا دلالة وتساعد الذاكرة على تذكر أنسجة الجسم واسترجاعها ببساطة.

(٦): استخدام الأراجيز:

تستطيع من خلال هذا الأسلوب تحويل ماتريد حفظه إلى أبيات شعرية وتستطيع أيضاً ترديدها بلحن أحد الألوان الشعبية(كالزامل والرازف في منطقة نجران)، أو الأغاني أو الأناشيد المحببة إليك، فمثلاً حروف النفي: يدرسها الأستاذ/عادل بالحارث لطلابه بالطريقة التالية:

(هاكم حروف النفي وأدواتها .... لمّا وليس ولم ولن وكذاالبلا)ويجعل طلابه يرددون هذا البيت بلحن أغنية(وطني الحبيب).

> لن أقول حاول بل اجعل أسلوبك في الاستذكار يخاطب البصر والسمع والمشاعر واجعلها أكثر غرابة، وكرر ماتعلمته عدة مرات قبل الاختبار بفترة كافية؛لأن ذلك أدعى بثبات المعلومات في الذاكرة طويلة المدى وبالتالي سيكون استرجاعها أسهل.

(٧): حفظ وتذكر الأرقام والتواريخ:

١ـ لديك الجدول التالي حيث يتكون الجزء العلوي من الأرقام(٠ ـ ٩) والجزء السفلي من عشرة أحرف وضعتها بترتيب الأحرف (أبجد هوز حطي) ولك أن تضع ترتيب الأحرف الذي تراه مناسباً لك ولكن يجب عليك أن تحفظه لأن

تقديم أو تأخير حرف واحد سيضيع عليك جهدك وستحصل على نتائج خاطئة.

٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
أ	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	ط	ي

٢ـ إذا تكونت لديك من الأحرف كلمة وألفتها فهذا شيء جيد وإلا فبإمكانك وضع هذه الكلمة في جملة يسهل حفظها.

٥	٤	٩	١
و	هـ	ي	ب

مثال: وقعت الحرب العالمية الثانية ١٩٤٥م

وضعنا التاريخ كما هو في الصف العلوي ثم وضعنا الأحرف المرتبطة بالأعداد في الجدول الرئيس فتكونت لدينا كلمة (وهيب) وهذا يعني أن كلمة وهيب أصبحت مدلول لتاريخ الحرب العالمية الثانية ويتم فك المدلول بالطريقة التالية:

و	هـ	ي	ب
٥	٤	٩	١

وبالإمكان وضع كلمة(وهيب) في جملة لكي يسهل تذكرها مثل:

الجندي وهيب مات في الحرب العالمية الثانية.

(٨): أنتج فيلماً سينمائياً لما تعلمته وأنت على فراش نومك:

اتجه إلى فراشك بعد أن تتوضأ وأغمض عينيك وتنفس تنفساً عميقاً عدة مرات وأبدأ بمراجعة ماتعلمته بهدوء وقم بإنتاج فيلم سينمائي بالصوت والصورة يحوي جميع ماتعلمته، وتخيل نفسك وأنت تجيب على جميع الأسئلة وأنها في غاية من السهولة، وتخيل أيضاً أن زملاءك يتجهون إليك لتشرح وتوضح لهم ماتعلمته لأنك فعلاً قادر على ذلك، حيث أثبتت التجارب أن تكرار وتخيل المعلومات قبل النوم يساعد على طبعها في الذاكرة طويلة المدى.

لايوجد هناك أساليب مقيدة فاطلق العنان كصاحب الخارطة:

تقابلت مع أحد طلاب المرحلة الثانوية وطلبت منه أن يرسم خارطة العالم إلا أنه تبسم في وجهي وقال لقد سألتني في أصعب شيء، وهل بالإمكان أن نخرج من مواضيع التعليم؟ فقلت له: ومالذي يناسبك؟

فقال: اسأل في كرة القدم وستجد الإجابة، فطرأت فكرة الربط بين خارطة العالم ولاعبي كرة القدم.

عندها قمنا برسم الخارطة سوياً وكتبنا أسماء الدول وطلبت من الطالب كتابة أشهر لاعب على الدولة التي ينتمي إليها، وعندما أنهى الطالب كتابة أسماء اللاعبين على الخارطة سألته ماهي دول أمريكا الجنوبية فأجاب:(الأرجنتين، الأورجواي، البارجواي، شيلي، بوليفيا، البرازيل، بيرو، الإكوادور، كولومبيا، فنزويلا، جويانا، سورينام، جيانا) وقبل أن يجيب كان يتذكر اسماء اللاعبين، وسألته ماذا يحد دولة نيجيريا من الشمال فذكر أشهر لاعبي النيجر ثم قال يحدها شمالاً النيجر وجنوباً الكاميرون.

عندها نظر إليّ الطالب وهو في قمة سعادته قائلاً: أهذه هي الجغرافيا؟ فقلت: نعم.

ومازاد سعادتي من الطالب أنه قابلني بعد يومين وفي يده لوحة فلينية كبيرة مرسوم عليها خارطة العالم واضعاً مكان كل دولة صورة لأشهر لاعبيها.

ابحث دائماً في مواطن قدراتك وإمكاناتك ورغباتك وستجد حلولاً كثيرة لأشياء كنت تعتقد أنها من المستحيلات.

